

Dinamika Psikologis Teknik *Reminiscence* dalam Meningkatkan *Well-Being* pada Lansia

Istiqamah Hafid^{1*}, Dwi Sari Usop², Yeni Ariyani³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Kalimantan Tengah
Indonesia

E-mail: dsusop1st@gmail.com^{1*}

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-12-02 Revised: 2026-02-28 Published: 2026-03-31 Keywords: elderly; health; psychology; reminiscence; well-being	<i>Elderly is the final stage in the human development cycle with various problems such as the death of a partner, increasingly less optimal activities, limited social life, retirement, and others that cause the elderly to feel helpless and burdened. The impact is that elderly with low well-being will be susceptible to depression and anxiety. The purpose of this study was to determine the form of well-being in the elderly who had used the reminiscence technique. The approach used was qualitative phenomenology. The research subjects were determined using purposive sampling with the criteria: 1) elderly with a minimum age of 60 years, 2) members of the BKL Cantik Palangka Raya Resilient Elderly School, 3) marital status of widow or widower, 4) no serious health problems (diabetes, cancer, kidney, etc.). The research stages were by searching according to predetermined criteria, then conducting semi-structured interviews, and analyzing using content analysis. The results obtained by the elderly can find well-being in the form of positive social interactions from the environment and autonomy in carrying out daily activities.</i>
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-12-02 Direvisi: 2026-02-28 Dipublikasi: 2026-03-31 Kata kunci: lansia; kesehatan; psikologi; reminiscence; well-being	Lansia merupakan tahapan terakhir dalam siklus perkembangan manusia dengan berbagai macam masalahnya misalnya ditinggal meninggal oleh pasangan, aktivitas yang semakin tidak maksimal, kehidupan sosial yang terbatas, pensiun, dan lainnya yang menyebabkan lansia merasa tidak berdaya dan terbebani. Dampaknya lansia yang memiliki <i>well-being</i> rendah akan rentan mengalami depresi dan kecemasan. Tujuan penelitian untuk bentuk <i>well-being</i> pada lansia yang telah menggunakan teknik <i>reminiscence</i> . Pendekatan yang digunakan ialah kualitatif fenomenologi. Subjek penelitian ditentukan menggunakan purposive sampling dengan kriteria 1) lansia dengan usia minimal 60 tahun, 2) anggota dari sekolah Lansia tangguh BKL Cantik Palangka Raya, 3) Status pernikahan janda atau duda, 4) Tidak memiliki gangguan kesehatan yang berat (diabetes, kanker, ginjal, dll). Tahapan penelitian dengan mencari sesuai kriteria yang telah ditetapkan, kemudian melakukan wawancara semi terstruktur, dan menganalisis menggunakan analisis isi. Hasil yang di dapatkan lansia dapat menemukan <i>well-being</i> dalam bentuk interaksi sosial yang positif dari lingkungan dan autonomi dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahapan perkembangan yang dimulai dari usia 60 tahun ke atas, yang mengalami beberapa perubahan-perubahan fungsi baik fisik maupun mentalnya (Hurlock, 2013), misalnya penurunan pada kecakapan pada indera, sensori, kekuatan (Digiovanna dalam Sarwono, 2022). Lansia banyak menghadapi berbagai macam peristiwa,

sebut saja ditinggalkan pasangan hidup untuk selamanya, perubahan interaksi sosial membuat mereka merasa kesepian, perubahan aktivitas dari yang aktif bekerja (Nilaweera, et al., dalam Kusuma, et al., 2023) dan berbagai macam masalah-masalah yang memiliki potensi mengganggu kehidupan pribadi maupun sosial bagi lansia, lansia yang memiliki *well-being* (kesejahteraan psikologis) yang rendah

dapat mengalami perasaan membebani keluarga, tidak berdaya, dan kesunyian bahkan mengalami depresi (karademas, dalam Rafki & Kurniawati, 2024, Pratama, etc, 2023, Hidriyastuti S, & Safitri, 2022).

Dibutuhkan pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia (*well-being*). *Well-being* merupakan kecakapan seseorang dalam penerimaan dirinya, hubungan sosial yang positif, dapat menghadapi tekanan secara sosial, adaptif, bersemangat, dan mampu beraktualisasi secara berkelanjutan (Ryff, dalam Octavia, I.A., etc all, 2022).

Teknik Reminiscence salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *well-being* pada lansia dengan teknik *reminiscence*, dimana teknik ini menerapkan kemampuan mengingat kembali dan menceritakan kenangan yang pernah dialami sehingga lansia terkoneksi kembali dengan pengalaman masa lalu dan jati diri mereka (Dempsey, et al., dalam Rangkuti, 2024). Terciptanya kenangan dapat menggunakan berbagai media misalnya foto, lagu, aroma makanan, dan lainnya yang dapat memberikan emosi positif (Beaulieu, dalam Rangkuti, 2024).

Penelitian terdahulu menemukan bahwa tingkat depresi dan kecemasan pada lansia menurun setelah diberikan intervensi *reminiscence*, selain itu kualitas hidup lansia meningkat (Najah, S.N., & Aryati, D.P., 2024, Putri, M., & Nora, R., 2021, Resvi, A., et al., 2024). Penelitian ini dilakukan untuk menemukan teknik *reminiscence* dalam meningkatkan *well-being*. Penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga

dibutuhkan pendekatan lainnya untuk dapat menjelaskan dinamika psikologis saat lansia melihat foto lama, bagaimana memori itu memicu emosi positif, hingga akhirnya mereka merasa lebih sejahtera secara subjektif. Penelitian ini bertujuan untuk memotret dinamika psikologis teknik *reminiscence* dalam mempengaruhi *well-being* pada lansia.

METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan kualitatif fenomenologi. Fenomenologi ialah aktivitas yang mencari tau makna dari suatu kejadian yang dialami oleh seseorang atau beberapa orang (Creswell, J.H., 2015), dengan fenomenologi memungkinkan peneliti dalam menemukan dinamika psikologi yang dirasakan oleh lansia dari pengalaman menggunakan teknik *reminiscence* dengan wawancara semi terstruktur dengan cara direkam dan pencatatan.

Penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria 1) lansia dengan usia minimal 60 tahun, 2) anggota dari sekolah Lansia tangguh BKL Cantik Palangka Raya, 3) Status pernikahan janda atau duda, 4) Tidak memiliki gangguan kesehatan yang berat (diabetes, kanker, ginjal, dll), dengan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur yang telah disiapkan terlebih dahulu, dan dokumen berupa foto atau benda yang telah dibawa oleh lansia (Smith, J.A., 2009). Creswell (2015) menyatakan bahwa studi kualitatif yang mendalam, nilai informasi dari sedikit individu yang memiliki pengalaman langsung lebih berharga daripada informasi

permukaan dari banyak orang. Subjek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan ditemukan 3 subjek yang dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Subjek penelitian

Subjek	A	B	C
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Laki-laki
Usia	65 tahun	60 tahun	60 tahun
Status Pernikahan	Janda	Janda	Duda
Penyakit	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada

Hasil penelitian akan dianalisis menggunakan analisis isi yaitu teknik yang dilakukan dalam upaya menganalisis untuk mendapatkan kesimpulan dari berbagai sumber yang di dapatkan (Yusuf, A, M., 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan teknik *reminiscence* ditemukan bahwa:

1. Dukungan Sosial

A, B, dan C sambil membawa foto-foto dan benda kesayangan, bercerita tentang masa lalu dan aktivitas saat ini.

"tiap libur itu loh mba anak kan kadang sibuk, cucu itu dibawa ke rumah.... kan e.... cucu saya libur sekolahnya" (A)

"ya apa aja bisa jadi mainan di rumah ibu, tapi ya apay aitu ee... mainan yang bunyi-bunyi kadang bawa jua, ajak main juga sama-sama itu" (A)

"makan rame-rame mba, ibu suka diajak makan di luar sama anak-anak" (B)

"anak saya kan ini apa empat orang ya, nah yang itu terakhir di luar kota di tamiang.... e... sering makan main jadi anak-anak buat jadwal tiap sabtu minggu ganti-ganti yang ajak makan" (B)

"iya cucu ada, yang e tamiang kalo libur tidur di rumah jadi saya main sama cucu kan kangen itu loh mba" (B)

"saya juga kalo ada butuh-butuh anak-anak bantu gitu" (C)

A, B, dan C merasa lebih bahagia setelah menceritakan pengalamannya saat dikunjungi setiap saat oleh cucunya sehingga bisa menghabiskan waktu bersama cucunya di tempat makan maupun kegiatan di rumah A bersama. Selain itu, kegiatan di sekolah lansia setiap bulan A, B, dan C bersama-sama dengan lansia lainnya bisa bertemu berkumpul, dan berkegiatan bersama membuat A, B, dan C tidak merasa sendiri. Disisi lain subjek B masih sering bercanda gurau dengan tetangga setiap harinya. Salah satu aspek pada *well-being* ialah dapat berinteraksi secara sosial, hal ini dapat tercermin dari apa yang diceritakan oleh A, B, dan C dimana subjek masih sering berinteraksi di lingkungan sosialnya baik bersama dengan keluarga maupun dengan para lansia lainnya. Hubungan yang memiliki manfaat yang baik maupun kelekatan secara emosional (Karni, 2018). Cucu dapat memberikan kebermaknaan tersendiri untuk lansia, dalam menghadapi perubahan dalam hidup lansia (Nalle, N, C., et al., 2020).

2. Autonomi

"dulu kan ibu jualan kue, cumin ya sekarangkan ya kan ya...itu anak ibu kan besar-besar ya alhamdulillah sudah kerja" (B)

"sekarang ibu kan juga jaga anak tetangga" (B)

"kalo kangen ya buat kue bagi-bagi tetangga, pas anak ibu nginep ya bisa buat juga" (B)

"di rumah ya sendiri aja mba, bapak masih bisa sendiri, diajak tinggal sama anak ya kan bapak punya rumah sendiri" (C)

Subjek B saat muda membuat dan menjual berbagai macam kue-kue tradisional, tetapi dengan kondisinya yang sudah tidak kuat untuk mengadon bahan kue dalam jumlah banyak membuat subjek B tidak berjualan lagi. Walau begitu, subjek B terkadang masih membuat kue untuk dikonsumsi sendiri. Subjek B masih memiliki penghasilan dengan menjadi *cargiver* untuk anak balita setiap hari kerja. Subjek A, B, dan C masih melakukan aktivitas bina diri, yang membuat ketiga subjek merasa bahagia dan lebih sehat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jamaludin (2021) menemukan bahwa lansia yang masih aktif bekerja yang membutuhkan tenaga fisik memberikan dampak positif. Pekerjaan yang dapat diberikan kepada lansia dapat berupa pekerjaan yang tidak menuntut fokus yang tinggi. Kondisi fisik lansia yang jarang memiliki keluhan sakit lebih memilih untuk menghabiskan waktu dalam bekerja dibandingkan dengan lansia yang memiliki keluhan sakit (Salsabila, A, H, & Handayani, H, R, 2020).

KESIMPULAN

Well-being yang muncul pada ketiga klien adalah dukungan sosial yang berasal dari interaksi, kunjungan keluarga dan autonomi dalam bentuk memiliki penghasilan dan berdikari. Kegiatan di

sekolah lansia juga memberikan dampak positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J.W. (2015). Penelitian kualitatif & desain riset. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hindriyastuti, S. & Safitri, F. (2022). Hubungan Kesepian dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Geritan Kecamatan Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan*. Vol. 9 (2). <https://doi.org/10.31596/jprokep.v9i2>
- Hurlock, E.B. (2013). Psikologi perkembangan. Jakarta: Erlangga
- Jamalluddin. (2021). Keputusan pekerja lansia tetap bekerja pasca pensiun dan kaitannya dengan kebahagiaan. *Jurnal Samudra Ekonomi & Bisnis*. Vol. 12 (1). 89-101. <https://doi.org/10.33059/jseb.v12i1.2450>
- Karni, A. (2018). Subjective well-being pada lansia. *Sy'ar*. Vol. 18 (2). 84-102.
- Nalle, N, C, et al. (2020). Gambaran psychological well being pada lansia yang berstatus janda. *Jurnal Psikologi Konseling*. Vol. 16(1). 624-633.
- Octavia, I.A., et al. (2022). Psychological well being pada lansia. *Jurnal Sudut Pandang (SJP)*. Vol. 2(12). 2798-5962. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Pratama, A., et al. (2023). Gambaran masalah kesehatan jiwa pada lansia di panti werdha: narrative review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Indonesia*. Vol. 11 (2): 331-344. [DOI:10.26714/jkj.11.2.2023.331-344s](https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.331-344s)
- Putri, M., & Nora, R. (2024). Pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan pengetahuan pada lansia dengan penyakit penyerta dalam menghadapi masa new normal covid 19. *Jurnal Binawakya*. Vol. 16(1). 6221-6230.

<https://doi.org/10.33758/MBI.V16I1.1225>

Rafki, M., & Kurniawati, D. (2024). Hubungan tingkat kesepian dengan psychological well-being pada lansia di wilayah kerja puskesmas alahan panjang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. Vol 10 (2): 351-356. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i2.2155>

Rangkuti, S., et al. (2024). Dampak terapi reminiscence terhadap emosional kesejahteraan lansia dengan demensia. *Jurnal Internasional Penelitian Keperawatan dan Kebidanan*. Vol. 3(1). <https://doi.org/10.35335/ners.v3i1.372>

Resvi, A. (2024). Konseling reminiscence untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di sentra gau mabaji gowa. *Jurnal La Tenriruwa*. Vol. 3(2). 68-76. <https://doi.org/10.30863/jbpi.v3i2.8070>

Salsabila, A. H., & Handayani, H, R. (2020). Pengaruh faktor sosial ekonomi terhadap keputusan penduduk lanjut usia untuk bekerja (studi kasus kota semarang). *Dipenogoro Journal of Economics*. Vol 9(2). 91-104. <https://doi.org/10.14710/djoe.31537>

Smith, J. A. (2009). *Psikologi kualitatif panduan praktis metode riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Yusuf, A. M. (2017). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana.